

# やすみ 保健だより

第 5 号

平成29年7月20日  
古河第一小学校 保健室  
おうちのひとよんでね。

暑い日が多くなってきましたね。待ちに待った夏休みがやってきました！どんな風に過ごそうか、どこに行こうか…考えるだけでワクワクしてきますね。体調を崩すことのないよう、規則正しい生活リズムを心がけ、楽しい夏を過ごしてください。



元気いっぱいの楽しい夏休みにするために！

## 〈冷房〉

- 設定温度は28℃前後にしよう。
- 寝るときは、タイマーを使おう。
- 風に直接当たらないようにしよう。



## 〈水分〉

- 1回分は少なめにして、回数を多く飲もう。
- のどがかわく前に飲もう。
- ジュースやスポーツドリンクにはお砂糖がたくさん入っているので、水やお茶を飲もう。



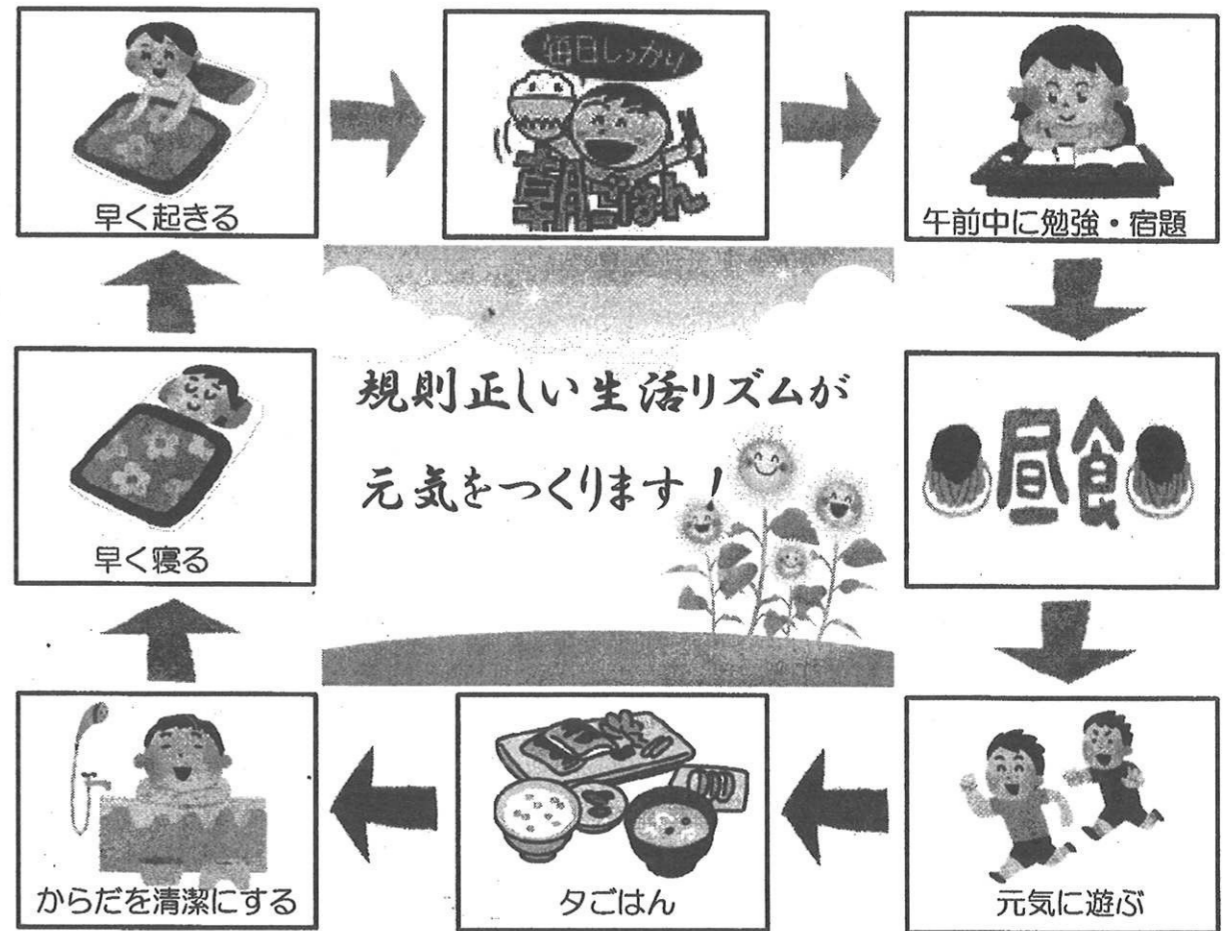
## 〈日焼け〉

- 外に出るときは、帽子をかぶろう。
  - 日焼け止めを使うようにしよう。
- ※日焼けしてヒリヒリしている時は、冷たいタオルや氷、保冷剤で冷やそう。



## 〈事故〉

- 交通ルールを守ろう。
- 自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対入らない。



保健委員の5・6年生が、6月に実施した歯科検診の結果と歯のみがき方について、掲示物を制作しました。保健室前に掲示しています。

健康診断の結果について健康手帳でお知らせしました。ご覧になりましたら、押印をお願いいたします。受診が必要なお子さんには、受診勧告も配付しました。また、健康手帳8、10、11ページにも記載がありますのでご確認ください。

「忙しくて、病院へ行く時間がない！」というご家庭も多いと思います。受診勧告を受け取った人は、この夏休みを利用して病院へ行きましょう。毎年のことだから…ではなく、定期的にチェックするという気持ちで受診して、心身ともに元気いっぱい新学期をスタートできるよう、よろしくお願いいたします。

